

LUNES

COCINAS CENTRALES

3 Patatas de la huerta (brócoli, zanahoria, calabacín y puerro)

Salchichas de pavo al horno en salsa con champiñón

Manzana

10 Arroz con tomate

Merluza al horno en salsa verde (guisantes y perejil)

Mandarina

17 Guiso de patatas (zanahoria, judías verdes, tomate, pimiento y cebolla)

Filete de Caballa con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Manzana

24 Macarrones boloñesa (salsa de tomate y carne picada de ternera)

Tortilla de bonito con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceituna negra)

Pera

MARTES

4 Lentejas a la Riojana (lentejas, zanahoria y chorizo)

Pescadilla al horno con cachelos (patatas)

Yogur

11 Olla cordobesa (garbanzos, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)

Muslitos de pollo asados en pepitoria (huevo, guisantes y almendra)

Yogur

18 Judías pintas con verduras (judías pintas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Huevos con bechamel y ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Natillas

25 Judías blancas caseras (judías blancas y verdes, zanahoria, tomate, chorizo, pimiento y cebolla)

Merluza empanada (huevo, harina y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Yogur

MIÉRCOLES

5 Judías verdes con patata

Hamburguesa de ternera al horno con tomate y zanahoria

Naranja

12 Espaguetis con tomate y atún

Lomos de Sajonia a la plancha en salsa con piña

Manzana

19 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)

Pollo asado con champiñón

Plátano

26 Sopa minestrone (fideos, zanahoria, puerro, apio y calabacín)

Lacón al horno a la gallega (patata)

Mandarina

JUEVES

FEBRERO 2014

6 Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata)

Lenguado empanado (pan, huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Pera

13 Lentejas castellanas (lentejas, zanahoria, patata y jamón)

Perca a la romana (huevo y harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Naranja

20 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, tocino y ternera)

Gelatina de frutas

27 Lentejas estofadas (lentejas, judías verdes, patata, tomate, pimiento, y cebolla)

Albóndigas de ternera al horno en salsa jardinera (zanahoria y pimiento)

Manzana

VIERNES

7 Judías blancas con verduras (judías blancas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Tortilla de queso con rodaja de tomate natural

Melocotón en almíbar

14 Sopa de pescado (fideos, pescadilla y palometa)

Tortilla española (patatas) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Pera

21 Arroz de la huerta (zanahoria, judías, pimiento y guisante)

Fletan a la andaluza (harina) con patatas chips

Naranja

28

FESTIVO

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 668
Ca.: 179 mg Vit.A.: 374 µg -
Fe.: 4,0 mg G.sat.: 2,0 g

Hydra. car.: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 690
Ca.: 200 mg Vit.A.: 362 µg -
Fe.: 4,2 mg G.sat.: 1,5 g

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 666
Ca.: 182 mg Vit.A.: 363 µg -
Fe.: 3,6 mg G.sat.: 3,9 g

Hydra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca.: 186 mg Vit.A.: 370 µg -
Fe.: 3,9 mg G.sat.: 3,3 g

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Potatoes with Vegetables - Steamed sausages turkey in sauce with mushroom - Apple
- 4 **M** -Riojana Lentils - Baked whiting with potatoes - Yogurt
- 5 **X** - Green beans with potatoes - Baked veal hamburgers with tomato and carrot - Orange
- 6 **J** - Carrot cream -Breaded flounder with green salad - Pear
- 7 **V** - White beans with vegetables - Cheese omelet with natural tomato slices - Peaches in syrup
-
- 10 **L** - Rice with tomato sauce - Baked hake in green sauce- Tangerine
- 11 **M** - Cordobesa pot - Fricassee roast chicken thighs- Yogurt
- 12 **X** -Spaghetti with tomato and tuna - Grilled Sajonia loin in sauce with pineapple - Apple
- 13 **J** - Castilian Lentils - Fried perch with colors salad - Orange
- 14 **V** - Fish soup - Spanish omelet with green salad - Pear
-
- 17 **L** - Stewed potatoes- Mackerel fillet with seasonal salad - Apple
- 18 **M** - Pinto beans with vegetables - Eggs with white sauce and green salad - Custard
- 19 **X** - Pumpkin cream - Roasted chicken with mushrooms - Banana
- 20 **J** - Cocido soup- Complete cocido - Jelly fruit
- 21 **V** - Vegetables Rice - Floured halibut with chips - Orange
-
- 24 **L** - Bolognese Macaroni - Tuna omelette with seasonal salad - Pear
- 25 **M** - Home made white beans - Breaded hake with colors salad - Yogurt
- 26 **X** - Vegetable soup - Galician-style pork shoulder- Tangerine
- 27 **J** - Stewed lentils - Baked veal meatballs in gardener sauce - Apple
- 28 **V** - HOLIDAY

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** -PURÉ DE VERDURAS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
- 4 **M** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 5 **X** - ARROZ TRES DELICIAS - TRUCHA - FRUTA
- 6 **J** - SOPA DE SÉMOLA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 7 **V** - ESPINACAS REHOGADAS - LOMO DE CERDO - FRUTA
-
- 10 **L** - CREMA DE PUERROS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 11 **M** - CALABACÍN A LA PLANCHA - HUEVO ESTRELLADO CON PATATAS - FRUTA
- 12 **X** -SOPA DE ARROZ - EMPERADOR A LA PLANCHA - FRUTA
- 13 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 14 **V** - BRÓCOLI REHOGADO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
-
- 17 **L** - ALCAHOFAS -SAN JACOBO DE PAVO - FRUTA
- 18 **M** - PASTA SALTEADA - BONITO CON TOMATE - FRUTA
- 19 **X** - PISTO - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
- 20 **J** - ENSALADA MIXTA - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **V** - PURÉ DE VERDURAS - CHULETA DE CERDO - FRUTA
-
- 24 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - LUBINA AL ORNO - FRUTA
- 25 **M** - BERENJENAS REBOZADAS - POLLO ESTOFADO - FRUTA
- 26 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - MERO AL HORNO - FRUTA
- 27 **J** - CREMA DE CALABACÍN - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 28 **V** - FIESTA



MENÚ ESCOLAR L.C.



Febrero 2014

Menú Escolar

C/ Montevideo, 10 - Nave A - 28806 Alcalá de Henares - Madrid
Tel.: 91 830 04 26 - Fax.: 91 830 05 56 - Email: cocentrales@cocentrales.es
Nº Registro Sanitario: 26.01783/M